

## 时间都去哪了?每天2分钟做做复盘

又到做计划的时间了。时间管理的书看了不少,课也学了很多,学的时候特别激动,过几天一动不动。很多人都会是这样的状态,计划定了一大堆,可是没有做到,到晚上、季末、岁末就感叹:我的时间都去哪了?来自北京师范大学心理学部教师刘朝莹教大家每天要给自己两分钟去复盘。

刘朝莹提出,“复盘就做三件事:第一,自评打分,给自己今天的时间管理执行情况打个分;第二,成功经验,总结出一条今天做得好的点。第三,明日改进,提一条明天要改善的点。”

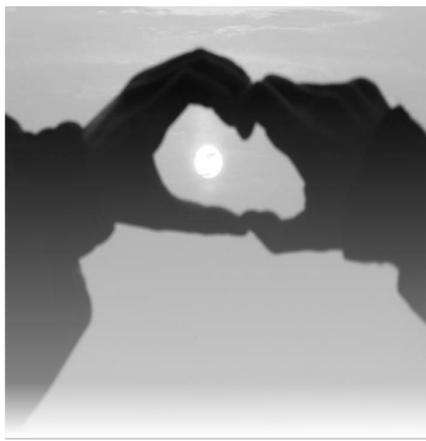
刘朝莹提醒:复盘时,不仅要问为什么没做到,更重要的是:明天可以做哪一点小改变?今天已经过去了,不能重来,明天才是可以掌控的。小改变会带来大收获。把目标放

在能改变、能掌控的事情上,简化复盘流程,长期做下去,你会拥有比别人多几倍的效率。

河北省保定市顺平县河口乡小学总校长赵静则提醒家长们:千万不要以为只有学习是有用的,除此之外都在浪费时间,导致对孩子时间规划执行过程的窒息化。忽略了孩子其他内在的需求。要意识到,玩儿和学习一样,都是孩子生命必需的一部分,一份有效的管理计划,要把玩儿和学习放到一起进行规划;二是要为孩子预留出应对特殊情况的空间,适当的弹性是确保一份时间规划可以执行的关键。

“我关注到时间了吗?我怎么用时间的?”相信每天一次复盘提醒,家长或孩子们对时间管理的重视感就逐渐起来了。

(2023年02月08日,第11版)



## 拒绝内卷,摒弃完美主义

生活中有一些“完美主义者”,他们总是虚构一个更好的样子,一个理想的可能,一个完美的结果;他们常常无法接受当下的人或事,既不能接纳自己,也难以肯定别人、认可社会。他们常常苛求条件不够完美而难以开始,或因感觉结果不够完美而难以结束,导致事情一拖再拖、效率低下,经常“捡了芝麻丢了西瓜”。在教育“内卷”严重的今天,越来越多的人不自知地成为了一个个潜在的“完美主义者”,他们总是带着希望孩子更好更优秀的期望而毁掉孩子的今天。让自己和孩子陷入“过高目标、过高期待、过多要求、过多批判、过多焦虑”等的恶性循环,导致“内耗”有余而成长不足。大量心理研究表明,完美主义与厌食、抑郁、焦虑、压力等存在

显著正相关关系,是引发许多身心疾病的危险因素之一,亟须我们对此加强自我防范、积极干预。

苏州市职业大学卢锋提示读者,对于完美主义者,可采用“意义换框法”,重新解释事件以培养在不完美中见完美的习惯。“意义换框法”的原理就是创造和赋予事件以积极意义,把绊脚石转换为垫脚石,把负面认知转换为正面认知。比如面对孩子“因为PPT做得不好,所以我感到很羞耻”为例,引导孩子解释为:“PPT做得不好,但我感到很自豪,因为事情这么忙,我还是把PPT做出来了,完成比完美更重要”。卢锋提醒我们:很多时,不仅我们的身体需要训练,我们的心灵也需要这样的“刻意练习”。

(2023年03月22日,第11版)

## 亲子对话:从操控指责到信息引导

家长气得差点心脏支架,孩子也是一肚子委屈仿佛生活在牢笼中。面对多发的亲子冲突,来自北京师范大学的李浩英提示家长们:面对亲子间讨价还价的过程,对话可以分为两种,一种是信息引导型,这样对话既表达了对孩子感受的理解,也解释了规则背后的原因。因而有助于孩子认同这些规则,甘心信守自己的承诺并乐于去遵守。同时家长给出的信息中有多样性,这样既能帮助孩子从动画片一根筋的思维中发散出来,还给了孩子自由选择的机会,这样他又可以高涨的热情投入到自己感兴趣的背后,并乐在其中。这种对话的背后是父母对孩子的理解、信任和尊重,创造的是遇事多协商多讨论的平等民主的家庭文化。

另外一种就是操控指示型对话,这种对话的特点重在约束孩子的行为,言语中多次强调的是“你”要怎

样怎样,这是典型的指责型对话,并且更多的是发泄自己的愤怒,而不去强调规则对每一个人都是有效的。曾经有个初二学生给父母写信说:“我真是不理解为什么每天抱着手机躺在沙发上从不看书的两个人,却指责我这个每天在读书写作业的人。”缺乏平等和尊重、理解和以身作则,会给人造成压迫感及不服气,让孩子觉得你就知道管我,你要是不在的话,我就自由了。所以当家长不在场无法监督的时候,孩子就会故技重施,带来的结果就是猫捉老鼠的游戏无数次上演。

遇到和自己理想期望值相差比较大的时候,人本能地会生气、焦虑甚至是愤怒。李浩英提示家长:“发怒是本能,治怒是本事”,尤其是在孩子的教育上,为人父母者都要修炼治怒这个本事,遇事三思而后开口。将指责性的语言转化成“我”或“我们”开头的句子,牵着孩子的手从此岸到彼岸。

(2023年04月19日,第11版)

## 不要牺牲孩子们的积极生命体验

研究发现,缺乏生命意义感的人更容易感到焦虑、抑郁和无助。他们可能会陷入自我怀疑和自我否定的循环中,感到生活毫无意义。相反,拥有强烈的生命意义感的人更倾向于积极应对挑战,更能从困境中恢复,并且更容易体验到幸福感和满足感。

面对当前多发的青少年抑郁,有多年心理咨询经验的苏州大学副教授陶新华提醒家长:在这全民内卷的时代,保护好青少年健康成长,需要全社会共同努力,既要给孩子自由成长的空间,又要确保孩子自我体验是良好的、积极的。

每一个孩子都是社会的宝贵财富,

每一个孩子都值得社会重视和保护,我们的教育规则需要再多一点接纳和包容,我们的家庭和学校亦需要多一点尊重和接纳,不要因为追求学校的政绩和成绩而以牺牲孩子们的积极生命体验为代价。

北京大学陶元君则提醒家长和青年朋友:生命意义感是个个体亲自参与的事情中获得的积极体验,是一个主动寻求和建构的过程。而拥有明确的生命意义感可以增强个人的心理韧性;使其更能应对生活中的困难和挑战,能够让人的潜能更好地发挥出来。为此,要鼓励孩子们自己去体验,家长则要千方百计去保护呵护这些体验。

(2023年05月17日,第11版)

## 请告诉孩子,什么是安全健康的亲密关系

婚姻家庭中,我们常常要面对一个无论是成长背景还是性格特点都和我们迥然不同的他或她,如何守住彼此的底线,如何给对方空间,如何辨识不良的亲密关系及时止损,如何经营并保有良好的亲密关系?我们之前并没有能够有意识地引导孩子甚至大学生们了解亲密关系的相处之道,对亲密关系之基础的性教育更是忌讳和回避。

2020年我国新修订的未成年人保护法明确规定,“学校、幼儿园应当对未成年人开展适合其年龄的性教育。”2022年1月1日起施行的家庭教育促进法,规定了父母要对孩子进行“安全知识教育”,包括在性方面不受侵害等。根据法律规定,孩子拥有接受性教育的权利。父母没有提供,是失

职。学校不进行性教育,学生和家長可以提出质疑。这样,学校、家庭、社会则会合力形成一个支持性教育的环境。

性教育专家刘文利表示,全面性教育旨在帮助儿童和年轻人建立健康的人际关系和相互尊重的性关系,学会思考他们的选择如何影响自身和他人的权益,并懂得维护自身权益,不侵犯他人的权益。

全面性教育涉及健康的人际关系和不健康的人际关系;恋爱;亲密关系;暴力;性别暴力;亲密关系中的性别暴力;性别平等;性决策;有效沟通;寻求帮助等。如果一个人从小有机会学习这些内容,也许会在一定程度上预防或避免包丽这样的悲剧重演。

(2023年06月21日,第11版)

## 锚定梦想:因为喜欢,才会持续投入

锚,是使船只停泊定位用的铁制器具。“职业锚”的概念由美国麻省理工学院终身荣誉教授埃德加·沙因提出,是指当一个人在作出职业选择的时候,无论如何都不会放弃的至关重要的东西或价值观,即人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。

依据“职业锚”理论,来自苏州大学的全金智就青年人的志愿填报给出一些建议:

职业目标:明确职业目标或感兴趣的领域。考虑希望从事的职业类型,以及该职业所需的相关学科或专业,这将有助于筛选适合的志愿填报选项。如果有一些职业选择相冲突,让你难以抉择,可以试想从事某个职业5年、10年后的你是不是依旧感到很充实、幸福。

专业兴趣:思考你对不同学科的兴趣和喜好。“职业锚”一共有八种类型,分别为技术/职能型、管理型、自主/独立型、安全/稳定型、创造型、服务型、挑

战型、生活型。如果你的职业锚是创造型,那么选择与创意、设计或创新相关的学科可能更适合你。如果你的职业锚是技术/职能型,选择与技术相关的学科或专业可能更合适。

价值观:考虑不同学科或专业与你的个人价值观是否匹配。如果你重视社会公益和人文主义关怀,那么选择与教育、医疗保健或环境保护相关的学科可能更符合你的价值观。

职业前景:研究不同学科或专业的就业前景和行业需求。了解哪些领域或专业具有较好的职业发展机会,这可以帮助你志愿填报中作出更明智的选择。

“下锚”也要考查好合适的“锚地”,万金智建议:考虑选择学科或专业时,评估学校提供的资源和支持。例如实验室设施、教授团队、实习或实践机会等。这些因素对在相关领域发展和学习中的支持至关重要。一些更强调实践经验的学科,可能需要利用假期时间寻找实习工作,这与学校、教师提供的资源密不可分。

(2023年06月28日,第11版)

## 要让孩子更“专注”,家庭教育有讲究

专注品格是集中注意力、维持注意状态并避免外界刺激影响的一种能力,专注水平高的个体具有较强的责任心、任务意识以及自我控制能力,如此才能在面对干扰时,努力调动各种感知觉及认知资源去完成目标任务。

专注受生理成熟水平、孩子与生俱来的气质特点和家庭环境和家庭教养方式等的多重影响。调查发现,专注品格发展水平较低的孩子,他们的家庭环境常常存在物品摆放杂乱无章、生活环境比较嘈杂、作息不规律以及家庭氛围紧张等问题,纷乱的物质环境以及缺乏安全感的环境会分散孩子的注意力,一方面增加了无关因素的干扰,另一方面让孩子时刻处于担忧、惊慌、害怕的状态,从而无法全身心地投入到自己的学习活动和任务中。

北京儿童品格教育研究院研究员刘冬贵提醒:培养专注力,不要随意干扰孩子。当孩子专心做一件事情的时候,家长要营造安静的氛围,不轻易去打扰孩子。当孩子在写作业、看书、玩玩具或者专注地做自己的事情时,家长不要在旁边大声说话、看电视、嗑瓜子,或者时不时地关心孩子“饿不饿”“渴不渴”“累不累”……有的家长会暂时“远离”孩子,但突然想起一件事情时又会召唤孩子,比如孩子在写作业,自己在厨房忙活,突然远远地问孩子“今天带去学校的饭盒洗了没有?”“明天需要给你零花钱吗?”“你今天忘记带铅笔了,一会儿记得放进书包”这些好心的提醒都是在打扰。家长要努力营造一个整洁、干净、温馨、舒适的家庭环境和氛围,为孩子提供可以安静做事的时间和空间。

(2023年07月12日,第11版)

## 不要误读幼儿的想象型说谎:

### 真实与想象交织

想象型说谎现象在儿童生活中很常见,经常有幼儿园教师反映:“有时候孩子会自己编一些故事,让家长和我误以为这是真实的情况……”

想象型说谎指幼儿把想象的东西当成现实,或把事实夸大而表现出的说谎行为。这类说谎在幼儿3岁左右最为常见。例如,一位幼儿告诉其他小朋友,他昨天见到了好多石头那么大的冰雹,但其实昨天是个大晴天。这可能是由于幼儿在电视上看到了其他城市下冰雹的新闻,从而将想象与现实混淆。他们并不是有意要欺骗他人,而是通过夸大和虚构的方式来表达自己对所见事物的兴奋和想象。这种说谎通常是无害的,但需要成人合理理解与辨别,并引导幼儿逐渐区分现实和想象,培养他们认知思维的能力与准确表达的习惯。

家长和教师如何应对幼儿的想象型说谎?北京师范大学学前教育研究所的洪秀敏、王梅建议,发现幼儿的想象型说谎行为后,切勿随意为幼儿贴上“爱撒谎”的标签。成人可以结合具体情境分析幼儿说谎的真实性,也可以通过安抚和沟通,了解幼儿说谎的真实动机与意图;可以通过追问幼儿更多的信息与细节,以判断幼儿的表述是否符合现实。

成人在与幼儿交流时,应避免使用对幼儿想象提供过多细节的引导性语言。比如幼儿在动画片中看到了小主人公打针吃药的情节,当幼儿晚上睡觉前表达“害怕吃药”时,倘若此时家长进行了有引导性的追问,例如“你今天幼儿园吃药了?”“是不是老师给你喂的药片?”“老师是在中午午休前喂给你药片的吗?”这种给出特定答案和细节的引导性语言可能会给幼儿呈现出一幅具体的画面,使幼儿根据成人的引导来编造故事。

成人可为幼儿提供丰富的创造性游戏机会,甚至加入幼儿的假装游戏中,幼儿在丰富的真实经验刺激下,更容易走出想象,走进现实。

(2023年08月02日,第11版)

# 和孩子一起成长向未来

## ——2023精华摘编

2023年,围绕着做学习型父母、建设学习型家庭、带出学习型孩童,我们推出了若干话题。本期回首,将部分精华摘录发出,以飨读者。

——编者

## 积极心理学:幸福需要主动修炼

为什么很多人很难感受到幸福,为什么我们经常感觉很累、很烦、很急、很焦虑?清华大学社会科学学院院长、中国积极心理学推动者彭凯平表示,这是人类大脑的负面偏差加工特性决定的。所以,彭凯平说,“我们总以为幸福很容易,其实幸福很不容易。”“幸福需要学习、需要修炼,这是一种理性的选择。”

积极心理学就是研究美好生活的科学。其逻辑就是与其想方设法控制管理压抑、遗忘痛苦,不如转移、替代、升华。而解决人类的心理危机,要去挖掘人类内在的积极心理力量,提升幸福。

想要幸福该怎么?彭凯平认

为主要有三件事情:学会调整负面情绪为正常的状态、学会产生积极的情绪、学会赋予事情积极的意义。彭凯平强调,积极心理学是行动的科学,只有行动起来、知行合一,才能真正产生积极的心态。

如何产生积极体验,彭凯平提出了五施法:颜施,人天生会笑,一定要真心微笑;身施,不要总躺着、歇着、宅着,哪怕是一些特别小的行动,都能让我们产生愉悦感;言施,积极的沟通是积极心态特别重要的来源;眼施,除了肉眼,还得用心看;心施,做事能够沉浸其中,会给人带来莫大幸福。

(2023年12月06日,第11版)

## 10 成人的爱与支持是培养儿童感恩心的温床

培养感恩之心是塑造儿童积极人生态度的重要环节,日益受到社会关注。北师大陈雨璘、陶沙称,成人的爱与支持是儿童感恩发展的温床。感恩水平较高的儿童往往得到了来自父母等重要他人更多的社会支持。遭受虐待或忽视的儿童,特别是心理需求很少得到回应的儿童更多关注消极、敌意的社会线索,较少表现出感恩行为。

林丹华、金冷、于成等指出:感恩是一种状态,但它同时也是一种积极的个人品质。因此,我们完全可以通过有意识的练习来增加感恩的体验,并将感恩培养成我们品格中的重要一环。

他们建议,家长要有意识地在日常点滴中培养孩子们的感恩心态:记录每日的“三件好事”。

第一,每天睡前,不妨从刷手机的时间中拨出5分钟,回想一下今天发生的“三件好事”,并把它们记录下来。这是一种被研究反复检验的、培养感恩的好方法。

第二,用你喜欢的方式,向他人表达感谢。比如,给感谢的人寄出感恩信、亲自拜访并当面表达感恩等方式,可以收获一段令人动容的回忆,并大幅、长时间地提升我们的心理健康水平。第三,做一次“减法人生”,即在一个人安静下来的情况下,先回忆自己人生中发生过的、令自己感恩的几件大事;然后再想象,如果这些事没有发生,自己会有怎样的感受?人生会有什么不同?对比此刻拥有的一切,体会被感恩包裹的一刻。

(2023年11月29日、12月13日,第11版)

## 和孩子一起“嗨”



1月1日,游客在颐和园冰场玩冰车。  
新华社发



四川泸州:幼儿园举办亲子环保创意时装秀。  
新华社发